

MENÚ MAYO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 5	Día 6	Día 7	Día 8	Día 9
Ensalada de pasta Merluza en salsa con ensalada de maíz. Pan-manzana-leche	Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de repollo. Pan-yogur-fruta de temporada	Paella mixta Empanadillas de atún con ensalada. Pan Integral-pera-leche	Alubias blancas con chorizo Tortilla de queso con ensalada de zanahorias. Pan-fresas-leche	Crema de verduras Costillas asadas con ensalada de atún Pan-Fruta de temporada-zumos
719Kcal. 30g Prot. 98g HC. 23g Líp	558Kcal. 32g Prot. 80g HC. 14g Líp.	662Kcal. 37g Prot. 84gHC. 20g Líp.	700Kcal. 33g Prot. 94g HC. 23g Líp	509Kcal. 26g Prot.64g HC. 16g Líp.
Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
Espaguetis a la carbonara Salmón al horno con ensalada de zanahorias Pan-manzana-leche	Judías verdes con tomate Hamburguesa casera con patatas fritas Pan-fresas-leche	Ensalada de garbanzos Jamonicitos de pollo con ensalada de remolacha. Pan integral-yogur-fruta de temporada	Arroz con tomate, huevos, salchichas y beicon Ensalada de atún Pan-plátano-leche	Lentejas castellanas Buñuelos de bacalao con ensalada de zanahorias. Pan-pera-leche
719Kcal. 30g Prot. 98g HC. 23g Líp	680Kcal. 35g Prot. 81g HC. 24g Líp	676Kcal. 40g Prot. 84g HC. 20g Líp	662Kcal. 37g Prot. 84gHC. 20g Líp.	674Kcal. 29g Prot. 90g HC. 22g Líp.
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
Arroz tres delicias Palometa con tomate y ensalada de maíz. Pan-manzana-leche	Crema de verduras variadas Albóndigas en salsa y ensalada de atún Pan-fresas-leche	Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de repollo. Pan integral-yogur-fruta de temporada	Patatas con costillas Rabas de calamar con ensalada Pan-pera-leche	Ensalada de alubias blancas Huevos rellenos con ensalada variada Pan-fruta variada-zumo
719Kcal. 30g Prot. 98g HC. 23g Líp	509Kcal. 26g Prot.64g HC. 16g Líp.	558Kcal. 32g Prot. 80g HC. 14g Líp.	644Kcal. 35g Prot. 83g HC. 21g Líp.	660Kcal. 33g Prot. 84g HC. 23g Líp
Día 26	Día 27	Día 28	Día 29	Día 30
Ensalada de pasta Fletán al horno con ensalada de maíz. Pan-manzana-leche	Arroz con tomate, huevos, salchichas y beicon. Ensalada de atún. Pan-plátano-leche	Lentejas con chorizo Boquerones en tempura con ensalada de zanahorias Pan integral-pera-leche	Puré de garbanzos y verduras Pollo asado con patatas fritas Pan-melón-leche	Ensaladilla rusa Escalopes con ensalada de remolacha. Pan integral-yogur-fruta
710Kcal. 30g Prot. 98g HC. 22g Líp	662Kcal. 37g Prot. 84gHC. 20g Líp.	682Kcal. 37g Prot. 84gHC. 22g Líp.	674Kcal. 39g Prot. 80gHC. 22g Líp.	700Kcal. 30g Prot. 98g HC. 20g Líp

Todos los menús contienen pan y leche o lácteo y agua procedente de la Red Pública. Valorado por: C. Gema Benito Fernández. Técnico Nutrición. CENEO